



## Breves consejos para mantenerse sano

Mantenerse sano permite conservar la calidad de vida. He aquí algunos consejos para lograrlo.

**Duerma bien.** Dormir permite que el cuerpo y el cerebro se recarguen. Un sueño adecuado ayuda a combatir infecciones y enfermedades, además favorece la concentración, incrementa la paciencia y genera emociones positivas.

**Haga ejercicio.** El ejercicio ayuda a mejorar el estado de ánimo, controlar el peso, aumentar los niveles de energía y favorecer la función inmunitaria. Cualquiera que sea el tipo de ejercicio, intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día.

**Consuma alimentos sanos.** Una alimentación sana ayuda a controlar el peso, aumentar los niveles de energía y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Limite el azúcar y coma más fruta, verdura, proteínas magras y cereales integrales. Manténgase hidratado bebiendo agua a lo largo del día. Recuerde lavarse las manos antes de comer y con frecuencia durante el día.

**Controle el estrés.** Los niveles elevados de estrés están asociados a la depresión, la ansiedad y problemas de salud como migrañas y trastornos digestivos. Para evitar el burnout, practique técnicas de gestión del estrés como la respiración profunda y el establecimiento de límites entre la vida laboral y personal.

**Muévase.** Los estudios demuestran que el hecho de permanecer sentados de manera excesiva tiene efectos nefastos en la salud, incluso cuando se hace ejercicio con regularidad. Dedique un momento del día a levantarse y hacer algunos estiramientos o dar algunos pasos hasta la sala de descanso.

**Diviértase.** El bienestar emocional está relacionado con el bienestar físico. Divertirse y hacer cosas que le gustan contribuye a su bienestar. Así que no se olvide de reír, pasar tiempo con sus amigos y familiares, y aprovechar sus días de vacaciones para mejorar su bienestar.

